



**A.S.D. Benedetto 1964**

---

**STAGIONE SPORTIVA 2015/2016**

**REGOLE DI COMPORTAMENTO PER GLI**  
**ATLETI TESSERATI E PER I TECNICI**



## A.S.D. Benedetto 1964

---

### PREMESSA

- La ASD Benedetto 1964 è una libera associazione sportiva dilettantistica che si finanzia anche attraverso il versamento da parte dei propri tesserati e associati delle quote associative e delle quote specifiche di partecipazione ai corsi, determinate annualmente dal Consiglio Direttivo della Società; **pertanto la frequentazione della palestra, la partecipazione ai corsi**, alle gare e agli eventi organizzati dalla società **sarà consentita esclusivamente ai soggetti, atleti e non, che saranno in regola con il versamento delle quote come sopra stabilite.**
- L'atleta tesserato per la Società non può stipulare accordi o prendere contatti per proprie prestazioni sportive (allenamenti e/o tornei) con altre società di pallacanestro senza il preventivo consenso della società (nullaosta).
- La Società declina ogni responsabilità per quanto viene lasciato negli spogliatoi. A tale proposito si raccomanda che beni o valori vengano custoditi personalmente.
- Tutte le attrezzature messe a disposizione dalla società, così come i locali (palestra, spogliatoi, docce ed altre strutture) messe a disposizione dall'Amministrazione Pubblica o da terzi privati, in quanto necessarie allo svolgimento dell'attività sportiva, devono essere trattate ed utilizzate dagli atleti e dai tecnici in modo corretto e nel rispetto delle normali regole del buon uso e della buona educazione. Si raccomanda pertanto di non lasciare sporcizia negli spogliatoi e di avere rispetto degli ambienti utilizzati.
- Eventuali danni da chiunque provocati per il mancato rispetto delle citate regole saranno addebitati al responsabile, riservandosi, la società, di intraprendere, nei suoi confronti, iniziative anche di carattere legale.
- È tassativamente vietato fumare, bere alcolici e consumare pasti all'interno della struttura sportiva.
- Ogni **atleta e ogni tecnico allenatore**, tesserato per la ASD Benedetto 1964, **dovrà indossare** in ogni occasione ufficiale o comunque ogni volta che sia richiesto dalla società, **la divisa fornita dalla società stessa**; dovrà altresì mantenere un comportamento educato, corretto e rispettoso dei principi di lealtà sportiva nei confronti di tutti i partecipanti alla seduta di allenamento, alla gara o all'evento sportivo a cui partecipa, siano essi arbitri, giudici, commissari di campo, pubblico ovvero atleti, tecnici e dirigenti delle squadre avversarie, ciò al fine di non coinvolgere la società in situazioni che possano lederne l'immagine. E' fatto divieto utilizzare materiale portante il logo di altre società di pallacanestro.
- Tutto il materiale tecnico (divisa da gioco, borsa, altro materiale) fornito dalla Società agli atleti dovrà essere, a cura di questi ultimi, conservato in buona efficienza e nelle migliori condizioni ai fini del loro utilizzo (lavato, riparato, ecc.).



## A.S.D. Benedetto 1964

---

- Ricordatevi sempre che quando indossate la maglia da gioco rappresentate la BENEDETTO 1964 e quindi è fondamentale presentarsi agli impegni ufficiali in perfetto ordine
- Poiché la maggior parte delle comunicazioni da parte della società verrà effettuata tramite e-mail e/o sms, si chiede a tutti i tesserati di controllare frequentemente la propria casella di posta elettronica, soprattutto in prossimità di allenamenti o partite.

**Tutto ciò premesso, al fine di consentire alla A.S.D. Benedetto 1964 (nel prosieguo "società") di svolgere l'attività sportiva nel migliore dei modi, di mantenere e favorire lo sviluppo agonistico degli atleti in un clima di serenità e divertimento, si rende necessario fissare regole di comportamento che risultino condivise, accettate e rispettate da tutti.**

**A tale proposito è stato stilato il presente**

### REGOLAMENTO

- La premessa costituisce parte integrante del presente regolamento;

#### I. CERTIFICAZIONE SANITARIA

- Gli atleti **devono**, a termini di Legge e di regolamento sportivo della Federazione Italiana Pallacanestro e del C.O.N.I., **sottoporsi alla visita medica per idoneità atletica; la società non permetterà in alcun modo agli atleti sprovvisti del certificato attestante tale idoneità di svolgere qualunque attività sportiva in palestra nell'ambito della gestione svolta sotto il controllo della A.S.D. Benedetto 1964.**
- **Il genitore (o l'atleta)**, è pertanto **tenuto a consegnare** il certificato medico di idoneità sportiva, in corso di validità, presso la segreteria della società **prima dell'inizio** di qualsiasi attività sportiva da svolgersi sotto il controllo della ASD Benedetto 1964.
- In caso di mancata consegna del citato certificato o di mancato rinnovo del certificato di idoneità scaduto **non sarà consentito** all'atleta lo svolgimento di qualsiasi attività sportiva nell'ambito delle ore di allenamento gestite dalla società, e ciò fino a quando l'atleta non provvederà a regolarizzare la sua posizione.

#### II. ALLENAMENTI E GARE

- Ogni atleta e tecnico è **tenuto a partecipare agli allenamenti e alle gare**, ufficiali e non, nel pieno rispetto di date, orari, luoghi, modalità e indicazioni stabiliti dalla Società;



## A.S.D. Benedetto 1964

---

- L'orario che viene comunicato **indica l'ora entro la quale gli atleti e i tecnici devono essere pronti** ad iniziare l'attività in campo, pertanto è richiesto l'arrivo in palestra con un congruo anticipo al fine di consentire di indossare gli indumenti e/o la divisa da gioco in tempo utile per l'inizio dell'attività. La società e/o il tecnico di riferimento potrà adottare specifici provvedimenti disciplinari nei confronti dei ritardatari (siano essi tecnici o atleti), fatto salvo il caso di imprevisti dovuti a "*cause di forza maggiore*";
- Ogni gruppo, in attesa dell'accesso al campo di gioco, non dovrà disturbare in alcun modo l'allenamento o la gara in corso; dovrà attendere il proprio turno nella tribuna riservata al pubblico accedendo al campo di gioco solo dopo l'autorizzazione del proprio istruttore o dirigente responsabile;

### ALLENAMENTI

- Durante le spiegazioni impartite dai tecnici gli atleti sono tenuti ad ascoltare con la massima attenzione, evitando di parlare con i compagni e/o con amici o parenti che assistono, mantenendo i palloni fermi senza palleggiare;
- Bere e sedersi è consentito solo con il permesso dell'allenatore;
- Le scarpe utilizzate per l'allenamento non vanno usate al di fuori della palestra e devono essere pulite;
- Al termine dell'allenamento gli atleti sono tenuti a riporre tutti i palloni negli appositi contenitori e ad abbandonare il campo velocemente per favorire l'inizio dell'allenamento del gruppo successivo. Lo spogliatoio dovrà essere liberato entro 20 minuti dalla fine della seduta di allenamento;
- Atleti e tecnici sono tenuti inoltre a partecipare agli eventi, anche di natura promozionale, organizzati dalla Società stessa, impegnandosi a rispettare le indicazioni e le decisioni fornite dalla Società;

### GARE

- In occasione delle partite si raccomanda agli atleti di:
  - portare sempre la carta di identità preoccupandosi di rientrarne in possesso al termine di ogni gara;
  - uscire dallo spogliatoio solo per entrare nel campo di gioco;
  - mantenere la concentrazione anche quando si è in panchina tenendosi pronti per l'ingresso in campo e incoraggiare i compagni;
  - quando si è sostituiti dal campo incoraggiare il sostituto e comunicargli i dati tecnici necessari (uomo da marcare, un consiglio utile...);
  - al termine della gara raccogliere bottiglie, fazzoletti ecc. ecc. e riporli negli appositi contenitori;
  - accedere allo spogliatoio, nell'intervallo e alla fine della gara, tutti insieme senza salutare e/o intrattenersi con il pubblico presente (parenti e amici inclusi);

### III. ASSENZE

- E' **dovere dell'atleta** (ovvero del genitore dello stesso se minore di età), avvisare con congruo anticipo (possibilmente almeno il giorno prima), tramite telefonata diretta (o



## A.S.D. Benedetto 1964

---

sms) al tecnico di riferimento (ed eventualmente alla società per conoscenza) della sopravvenuta impossibilità a partecipare alle sedute di allenamento o alla gara prevista.

- In caso di impossibilità da parte di un atleta a partecipare alla gara, lo stesso, o il genitore, dovrà, con le modalità ed i termini di cui sopra, avvisare il tecnico di riferimento al fine di consentire la convocazione di un altro atleta onde poter disporre di un organico adeguato e completo.
- **Qualora fosse il tecnico** ad essere impossibilitato a presenziare alla gara o alla seduta di allenamento, lo stesso deve darne tempestiva comunicazione al **responsabile tecnico** ed eventualmente per conoscenza alla società, tramite telefonata, mail o sms affinché si possa provvedere per tempo alla sua temporanea sostituzione.
- Gli atleti impossibilitati a partecipare all'attività a causa di infortunio, se l'entità dell'infortunio subito lo consente, è bene che presenzino ad almeno un allenamento settimanale per tenersi aggiornati sugli sviluppi del programma tecnico.
- Gli atleti non convocati per le gare, al fine di mantenere vivo il principio di appartenenza alla società ed al gruppo, che è alla base dello spirito di squadra, sono tenuti a presenziare almeno alle partite casalinghe.
- Qualora l'atleta volesse partecipare a gite scolastiche, al fine di non compromettere i risultati sportivi di una intera stagione, è necessario concordare con largo anticipo con l'allenatore l'eventuale sua partecipazione;

### IV. IGIENE PERSONALE E SALUTE

- Gli atleti sono tenuti al termine dell'allenamento e/o della gara a fare la doccia seguendo queste brevi indicazioni:
  - indossare sempre le ciabatte per prevenire dermatiti, micosi e l'insorgere di fastidiose verruche;
  - la doccia deve essere sollecitata per consentire un agevole uso dello spogliatoio
- Ogni atleta è responsabile del proprio stato di salute; un fisico in buona salute premetterà di allenarsi al meglio e di fornire prestazioni migliori. Pertanto gli atleti sono tenuti a:
  - Non fumare
  - Seguire una buona alimentazione anche in funzione degli orari di allenamento
  - Non mangiare nelle tre ore che precedono l'allenamento o la partita; se ciò non è possibile perché l'allenamento o la gara è fissato nelle prime ore pomeridiane non mangiate carne ma preferite carboidrati (es. pasta senza ragù, crostate di frutta, ecc.)
  - Prevenire i malanni della "brutta" stagione vestendo adeguatamente, asciugando i capelli dopo la doccia e coprendo la testa al momento dell'uscita dalla palestra
  - Dormire almeno otto ore per notte cercando di coricarvi sempre alla stessa ora;

### V. STUDIO



## **A.S.D. Benedetto 1964**

---

Ogni atleta studente deve impegnarsi per mantenere un buon rendimento scolastico, frequentare con regolarità le lezioni ed organizzarsi al meglio per conciliare l'impegno scolastico con l'impegno sportivo.

Uno scarso rendimento scolastico potrà comportare la perdita di allenamenti al fine di recuperare i debiti di studio, pertanto ***se vuoi aspirare a diventare un buon giocatore di basket è indispensabile andare bene a scuola !!!***

### **VI .PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI**

La società potrà adottare provvedimenti disciplinari, che potranno comportare anche l'espulsione dallo staff societario o la radiazione dalla compagine associativa, nei confronti di coloro che si renderanno responsabili di atti o comportamenti contrari ai principi sopra esposti e comunque ritenuti lesivi dell'immagine della Benedetto 1964.

La Società si riserva inoltre di adottare provvedimenti disciplinari nei confronti di tutti coloro che terranno comportamenti non consoni ai principi di buona educazione e di lealtà sportiva.



## A.S.D. Benedetto 1964

---

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ in qualità di<sup>1</sup> \_\_\_\_\_

del tesserato \_\_\_\_\_<sup>2</sup> con la sottoscrizione apposta in calce al presente regolamento dichiara, per se o per il minore rappresentato, di accettarlo in ogni sua parte e si impegna a rispettarne contenuti e termini.

Cento, li \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Firma)

---

<sup>1</sup> Tesserato o Genitore in caso di tesserato minore di età

<sup>2</sup> Inserire nome e cognome del minore se rappresentato dal genitore di cui alla nota 1